

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g twaróg ze szczypiorkiem 70 g Marmolada 20 g	Zupa krupnik z zieleciną 300 g Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g sos grecki * 150 g		pasta z jaj z zieleciną 70 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 200,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sól [mg] 1 929,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 60,7
2024-03-30 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo razowe 50 g Marmolada 50 g ser topiony 50 g ogórek kiszony 150 g jogurt naturalny 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g Makaron w sosie pomidorowym 300 g jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 45 g pasztet drobiowy-zapiekan 70 g sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 53,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sól [mg] 2 389,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 76
2024-03-31 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jajko gotowane 1 szt sałata 20 g ogonówka 50 g pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g sos naturalny-lekki 100 g Kompot 250 g	babka 80 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kielbasa biała 100 g sałatka z selera konserwowego z ananase wędliną,jajkiem 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g chrzan 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 635,9 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Sól [mg] 2 670,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 83,3
2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Szynka z jajkiem w galarecie z zieleciną 70 g sałatka jarzynowa 150 g sałata 20 g pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml kotlet schabowy panierowany 120 g buraczki gotowane 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	banan 1 szt	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor z cebulką 150 g chleb razowy krojony 50 g Parówki cienkie , ketchup 120 g sałata 20 g	jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 488,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 2 174,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 67,1
2024-04-02 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g jajko gotowane 1 szt sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g	Makaron z sosem węgierskim , mięsem i groszkiem 350 g Zupa fasolowa 300 ml surówka z selera i jabłka 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałatka śledziowa w curry 100 g sałata 20 g polędwica drobiowa 30 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Sól [mg] 2 597,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 49,2

2024-04-03 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g Sztuka mięsa 80 g kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g		cukinia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g tłuszcz roślinny do smarowania 15 g rukola 15 g pieczywo razowe 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml paprykarz 50 g szynka konserwowa 30 g	sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g	Energia [kcal] 2 343,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [mg] 2 391,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 suma cukrów prostych [g] 61,7
2024-04-04 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g	Żurek 300 ml ryż na sypko 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot owocowy 250 g sos potrawkowy 100 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g ser żółty 30 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g sałata 20 g Parówka cienka,ketchup 50 g pieczywo razowe 50 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 539,3 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [mg] 2 738,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 96,7